مشروع ابن باز الخيري
لمساعدة الشباب على الزواج

إدارة البرامج التدريبية

مشروع ابن باز الخيري لمساعدة الشباب على الزواج

دورة

قِيَــم العلاقات الزوجية

للمدرب:

د. عبدالمحسن السلمي

يوم الأحد ١٧/٢/١٤٢٩هـ

من الساعة الخامسة إلى الساعة التاسعة
بمركز سعود البابطين للتراث والثقافة بحي الصحافة

الرياض - التخصصي - المحمدية www.alzwaj.org
للاستفسار الاتصال هاتف: ٢٢٩٣٣٣٣ تحويلة: ٤٥٠ جوال: ٠٥٠٢٢٩٨٨٨٨
أو إرسال رسالة على البريد الإلكتروني training@alzwaj.org

www.alzwaj.org

قيم العلاقات الزوجية

ورشة تدريبية



المدرب :عبدالمحسن السلمي

العلاقات الزوجية

- ارتباط بين عالمين ....

- الاختلاف سلاح ....

العلاقات الزوجية

- العلاقة الزوجية مبنية على .... وليس ال............ .
- ليس هناك كمال مطلق بل نتعلم ....
- فهم الآخرين والتعامل معهم مهارة تكتسب وليست ......

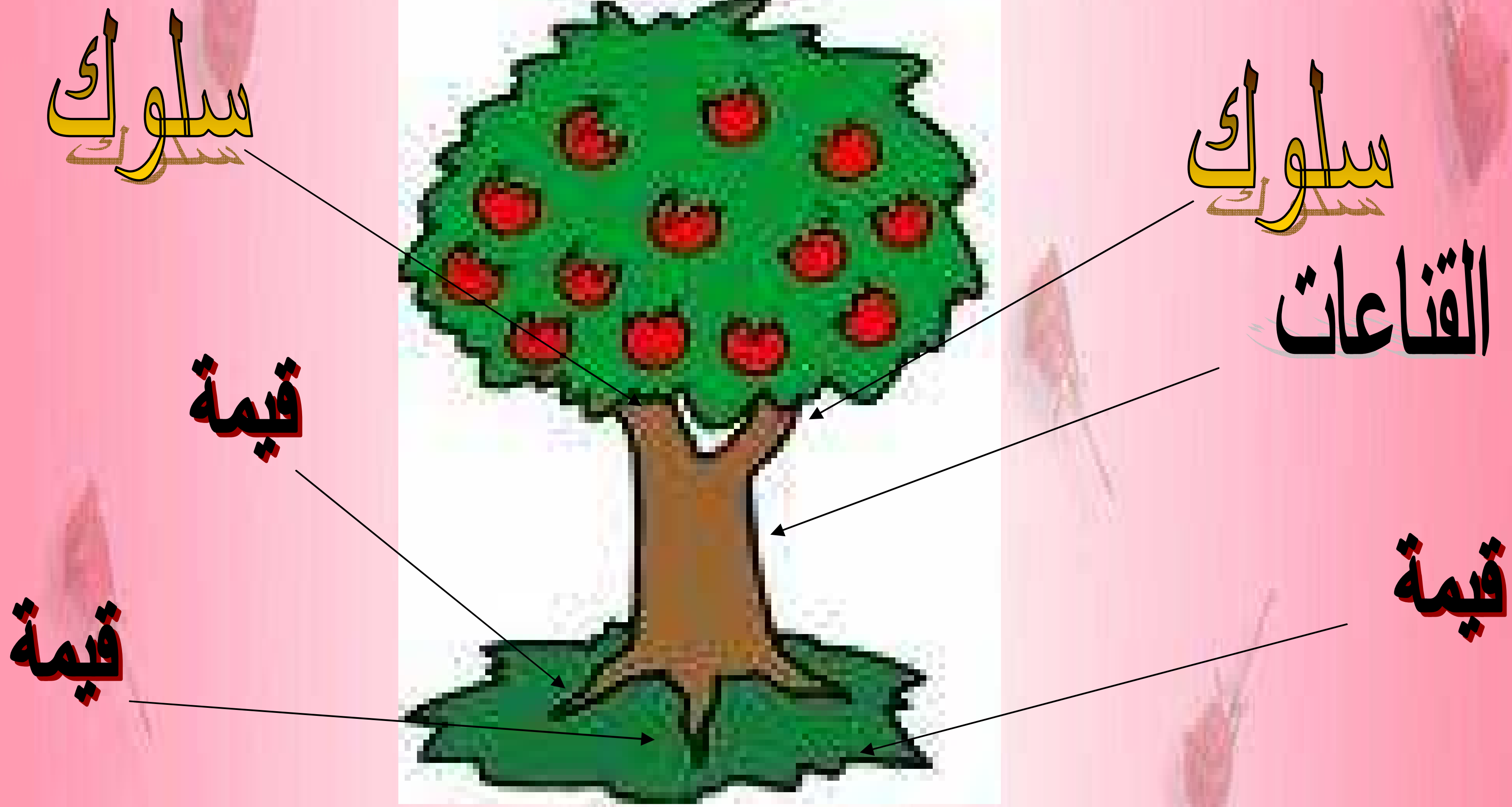
القيـم

- القيـمة : هي ما نـعتـبـره..................................
- ـ
- ـ
- ـ
- ـ
- ـ
- ـ
- ـ

القيم

- هي المعيار والميزان لكل ما هو فاضل أو مفضول , جيد او سيء , حسن او قبيح .
- نكتسب غالب قيمنا قبل السابعة .
- كل إنسان له قيمه الخاصة به .

شجرة القيم



الورشة التدريبية لاستخراج القيم

الخطوات العملية :

1- يقوم بهذا التدريب شخصان **أ** , **ب** .

2- يبدأ التدريب بالتعارف : الاسم , العمل , الحالة الاجتماعية ,الهوايات,موقف طريف مر بك اليوم .

3- يبدأ الشخص - أ - بسؤال زميله – ب -:

- ما أهم شيء بالنسبة لك في العلاقة الزوجية؟ ويكرر السؤال حتى يحصل على 8 قيم .
- ثم يقوم بكتابتها بشكل عمودي .

4- والآن يقوم الشخص ب بنفس الدور مع - أ -

إعادة ترتيب القيم

- أ يسأل ب :
- ايهما اهم بالنسبة لك القيمة (1) أم القيمة (2) ؟
- ايهما اهم بالنسبة لك القيمة (1) أم القيمة (3) ؟
- ايهما أهم بالنسبة لك القيمة (1) أم القيمة (4) وهكذا حتى تنتهي تصل الى القيمة (8)
- استمر بنفس الطريقة مع القيمة 2 و 3 حتى تنتهي من جميع القيم .

استخراج القيم العميقة

بأسلوب المتعة

- **يستمر أ , ب في تدقيق القيم واستخراج القيم العميقة ...**
- **الشخص (أ) يسأل (ب) .....؟**
- **مع وجود كل هذه القيم الرائعة في علاقتك الزوجية ما هي القيمة العميقة العميقة العميقة التي تظل تنشدها وتبحث عنا .**
- **يشترط أن تكون أهم من القيم السابقة وليست مندرجة تحت أي من القيم المذكورة .**
- **يتم تكرار السؤال السابق حتي يصل المتدرب الى درجة يتوقع فيها أنه استخرج أهم القيم العميقة .**
- **الآن يبدأ الشخص (ب) بنفس الدور مع (أ) .**

إعادة ترتيب القيم

بأسلوب الألم

- شخصان (أ) – (ب)
- الشخص (أ) يبدأ بالسؤال :
- أيهما أشد إيلاماً بفقده , فقد القيمة (1) أم القيمة (2)
- أيهما أشد إيلاماً بفقده , فقد القيمة (1) أم القيمة (3)
- أيهما أشد إيلاماً بفقده , فقد القيمة (1) أم القيمة (4)
- وهكذا مع القيمة (2) والقيمة (3) حتى تنتهي من جميع القيم . أعد ترتيب القيم ترتيباً نهائياً (إذ حدث تغيير).
- يقوم الشخص (ب) بنفس الدور مع (أ)

قيم الاقتراب وقيم الابتعاد

- قيم الاقتراب: ....

مثل : الوفاء , الصدق , التضحية

- قيم الابتعاد : ....

- الغدر , الخيانة , الكذب , الانفصال

استخراج قيم الابتعاد

- هي القيم الي نخشى وقوعها في حياتنا الزوجية ونسعى جاهدين للابتعاد عنها .
- يتم استخراجها عن طريق ترديد السؤال التالي :
- ما هو .... ؟
- -
- -
- -

قواعد القيم

- مامعنى القيمة (   ) بالنسبة لك ؟
- متى تعرف أن القيمة (   ) قد تحققت .
  - إذا حدث .....
  - إذا قال ....
  - إذا رأيت ......
- قم بتوسيع قواعد القيم الاقترابية .
- قم بتقليص قواعد القيم الابتعادية .

استخراج قيم الآخرين

- يمكن استنباط قيم الآخرين من خلال :

1- طرح الأسئلة ؟

- ايش اهم شي عندك في ....؟ ثم ماذا ؟ ثم ماذا ؟

2- من خلال اللغة التي يستخدمونها .(عباراتهم)

- اهم شي يكون الواحد سعيد ,,مبسوط ,,, مرتاح .

3- من خلال القصص التي يحكونها .

4- من خلال السلوكيات التي يداومون على فعلها إو يبتعدون عنها

إدارة العلاقات الزوجية بالقيم

- أنت من يحمل قيادة ....
- تحقيق القيم العليا يحقق ....
- خدش القيم العليا سبب رئيس في الخلافات الزوجية .
- توافق القيم يحول الحياة الزوجية الى ....
- صراع القيم يحول الحياة الزوجية الى ....

نموذج1

الزوج	**الزوجة**
الحب	متزوجة
الاحترام	العلاقات الاجتماعية
الألفة	الحيوية والنشاط
الصدق	النظافة
الهدوء	الحرية

نموذج2

الزوج	الزوجة
المغامرة	الأمان
الحرية	التنظيم
المتعة	المسئولية
اللحظة	المستقبل
العلاقات	الوقت

نموذج3

الزوج	الزوجة
التدين	التدين
الحب	الحب
الاحترام	الاحترام
السعادة	السعادة
الاهتمام	الاهتمام

إدارة العلاقات بالقيم

- اكتشاف أيهما أكثر تأثيرا على الآخر(قيم الاقتراب أم الابتعاد)
- السعي لتحقيق قيم الاقتراب للطرف الآخر .
- استخدام قيم الألم (عند الحاجة).
- المحاسبة (الضغط على القيم) تبدأ من ....

تغيير سلم القيم

- أغلب القيم التي نعشيها تم اكتسابها في سن مبكرة .
- لابد أن تتأكد تماما أن التغيير في سلم القيم يعمل لمصلحتك
- تغيير القيم العليا له تأثير كبير على جوانب حياتنا المهمة

تغيير سلم القيم

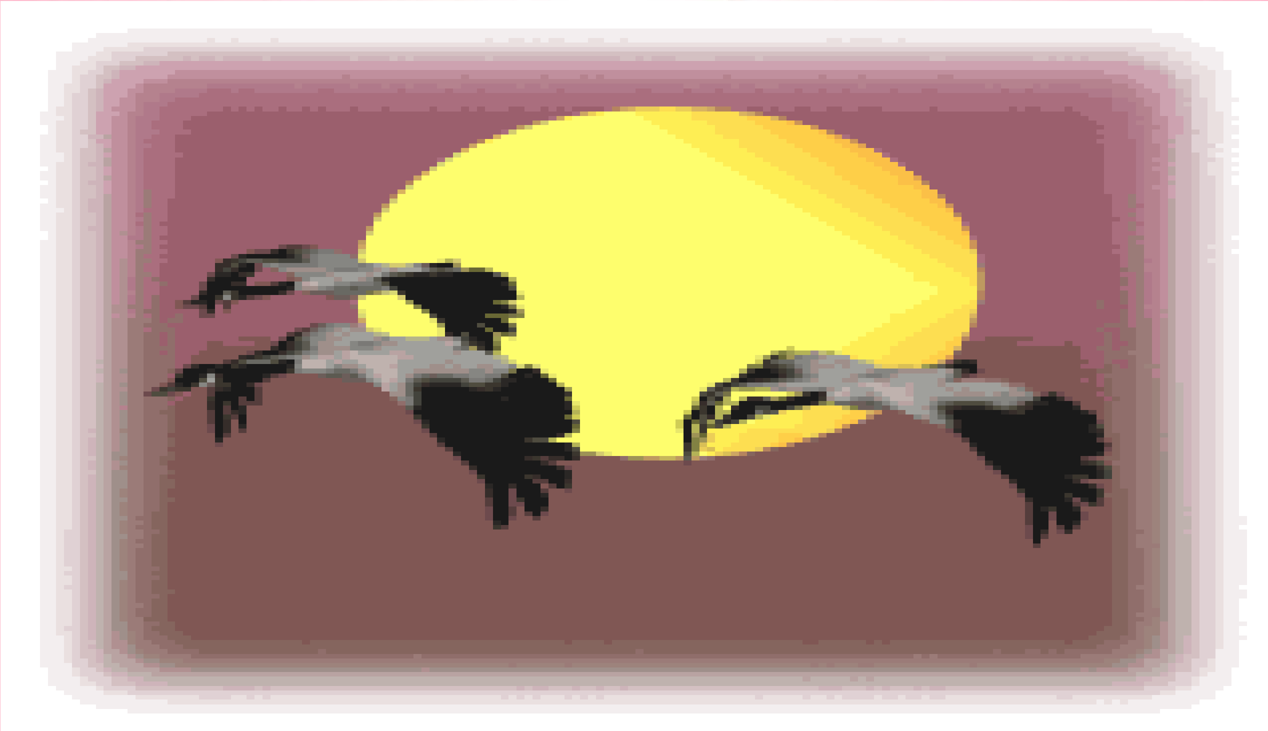
- الطريقة الأولى :

- إعادة كتابة القيم المرغوبة بالتسلسل الجديد.
- وضع مبررات منطقية لعملية التغيير .
- وضعها في مكان مناسب لقراءتها كل يوم حتى تشعر بالتغيير.

تغيير سلم القيم

- الطريقة الثانية:
- كل قيمة ينبثق منها .... تعززها .
- اكتب جميع السلوكيات المنبثقة عن القيمة التي تريد رفعها.
- قم بعمل جدول لتطبيق تلك السلوكيات يوماً بعد يوم .
- القيم التي تريد التقليل من أهميتها :
- اكتب جميع السلوكيات المنبثقة منها.
- ابدأ بالتقليل من القيام بتلك السلوكيات .

اذا لم يكن عون من الله للفتى
فأول مايجني علي اجتهاده



عبدالمحسن السلمي